

PROGRAMA DE WU SHU KUNG FU IV

1. Datos:

Nombre de la disciplina: kung fu wu shu							
Nombre de la disciplina		clave de la disciplina	semestre en que se imparte	ht	hp	total	número créditos
1	Kung fu wu shu IV	AD04	Quinto	6	30	36	0
Modalidad de trabajo: curso (x)							
Tipo de curso, seminario o taller: (x)ordinario ()intensivo (x)obligatorio ()optativo							

2. Datos de elaboración:

Lugar y fecha de elaboración: Marzo del 2005
Participantes Prof.: Alberto Ruiz Bobadilla

3. Justificación del programa:

Se ha diseñado este programa para dar conocimiento de los elementos fundamentales y sistemas de aplicación práctica del kung fu wu shu. Aprenderá la importancia y de la higiene al realizar actividad deportiva, así como la importancia de aprender a trabajar en equipo y el manejo de las posiciones fundamentales y manejo de implementos, técnica específica de la forma y aplicación de la técnica del pateo y del bloqueo con objetos de golpeo, , y formaciones diversas de combate y para a ser mas competitivo, desarrollar una mentalidad creativa y emprendedora, a respetar los valores de la Cooperación, Solidaridad y el Orden.

4. Objetivos generales:

Disciplina	El Alumno conocerá los conceptos básicos del kung fu wu shu y de actividad física orientado a objetivos, a través de su análisis con el instructor de forma teórico practica, permitiéndole adquirir los conocimientos necesarios para el diseño y aplicación de practica deportiva, que ayuden a mejorar y desarrollar sus habilidades y destrezas de los fundamentos técnicos del kung fu wu shu como son la forma, el pateo, el bloqueo asi como el reglamento de la forma y de la pelea, esto para para su aplicación en su practica deportiva que coadyuven a su educación integral sus actividades académicas y de la vida diaria
KUNG FU WU SHU IV	

5. Ubicación de la disciplina:

a) Relación con otras asignaturas

Antecedentes		Consecuentes	
Asignaturas	Temas	Asignaturas	Temas
<i>Kung fu wu shu III biología básica anatomía fisiología psicología</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento del cuerpo • Capacidades físicas • Fundamentos técnicos básicos del kung fu wu shu III 	Sexto semestre <u>Kung fu wu shu V</u>	<i>biología básica anatomía fisiología psicología Conocimiento del cuerpo Reglas básicas Fundamentos técnicos - Tácticos Desarrollo y seguimiento</i>

b) Aportación de la materia al perfil del egresado.

Como resultado del abordaje y tratamiento de los contenidos, el practicante lograra adquirir y desarrollar:

a) Conocimientos: Conocerá los elementos técnicos básicos del kung fu wu shu como son los fundamentos básicos como son las posiciones básicas y las formas así mismo el pateo golpeo bloqueo y sistemas de combate, así como los beneficios de la actividad deportiva y del sistema cardiovascular respiratorio y lo básico de los primeros auxilios.

b) Habilidades: Desarrollo de experiencias vivenciales que les permitan agudizar los sentidos, resolución de problemas, trabajo en equipo y técnica individual.

c) Actitudes: Creativo, observador, comprensivo, analítico, reflexivo, emprendedor y propositivo.

Valores: Cooperación, Solidaridad y Orden.

6. Antecedentes que debe tener el alumno para cursar las asignaturas:

Disciplina	Conocimientos	Habilidades y procedimientos	Actitudes y valores
KUNG FU WU SHU I, II Y III.	* Conocimiento de su cuerpo y sus capacidades físicas. *Conocimientos técnicos posiciones fundamentales, pateo golpeo y bloqueo y las formas.	*Dominio de movimientos básicos coordinación y sincronización *Razonamiento lógico, creativo, comprensivo, observador y analítico	* Cooperación en las acciones colectivas * Solidaridad que apoyen y respalden las acciones de los compañeros participando en las actividades teórico-prácticas de la clase * Orden Forma coordinada y regular de funcionar o desarrollarse algo dentro de la práctica deportiva

7. Objetivos generales:

Disciplina	
KUNG FU WU SHU IV	El Alumno conocerá los conceptos básicos del kung fu wu shu y de actividad física orientado a objetivos, a través de su análisis con el instructor de forma teórico práctica, permitiéndole adquirir los conocimientos necesarios para el diseño y aplicación de práctica deportiva, que ayuden a mejorar y desarrollar sus habilidades y destrezas de los fundamentos técnicos del kung fu wu shu como son la forma, el pateo, el bloqueo así como el reglamento de la forma y de la pelea, esto para su aplicación en su práctica deportiva que coadyuven a su educación integral sus actividades académicas y de la vida diaria

8. Condiciones de operación:

Espacio requerido: () Unidad deportiva (x) Canchas (x) Pistas (x) Gimnasio		
<i>. Material deportivo: Domés y paletas para pateo Armas: Varas, Sables, Lanzas, Espadas, etc. Pelea: Guantes de box de 8 oz. y 10 oz. Pelea: Guantes de box de 8 oz. y 10 oz.</i>	<i>Area de formas de 16x16. alfombra bajo hule espuma. Area de combate de 8 x 8 acolchonada</i>	<i>Tendrá una durabilidad de 1 año (en el entendido que mucho de este material su durabilidad depende de su uso.</i>
Material didáctico: () proyector de acetatos (x) pizarrón (X) proyector () unidades de almacenamiento (x) página web (x)		

Material educativo de uso frecuente:

(X) computadora (X) rota folio () retroproyector (x) video () cañón para proyección () acetatos () Plumogises () pantalla ()
 () red otros:

Población deseable: 20 alumnos por hora clase

9. Contenidos y tiempos estimados:

UNIDA D	TEMAS	SUBTEMAS	TIEMPO ESTIMADO (EN HORAS) PROGRAMADO
C ultura física I	1. Conocimiento del cuerpo	1.1.1 Sistema cardio-vascular respiratorio 1.1.1.1 Corazón 1.1.1.2 Pulmones 1.1.1.3 Venas y arterias	2 hr.
	2. Capacidades físicas condicionales.	1 Primeros Auxilios 1 Plan de emergencia 2 Capacidades físicas condicionales 1 Desarrollo de resistencia especial 2 Desarrollo de fuerza especial 3 Desarrollo de flexibilidad especial 4 Desarrollo de velocidad especial	1 hr.
	1.3 capacidades físicas coordinativas	3 Capacidades físicas coordinativas 1 Desarrollo de la coordinación especial 2 Desarrollo del equilibrio especial	2hr.
	1.4 recreación	4 Recreación 1 Juegos de recreación	3. hr.
			1 hr.

10. Instrumentación didáctica

UNIDAD DE APRENDIZAJE: 1

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales
<i>Conocimiento del cuerpo Capacidades físicas Condicionales. Capacidades físicas Coordinativas Recreación Fundamentos técnicos</i>	<i>Mediante lecturas de comprensión y sus conocimientos previos para analizar los conceptos del sistema cardiovascular respiratorio(corazón y pulmones)</i>	<i>Reconocer la importancia de la aplicación del sistema respiratorio y circulatorio además de reconocer las capacidades físicas en general y los fundamentos técnicos.</i>
Objetivos del aprendizaje		
<i>El alumno reconocerá su esquema corporal, el funcionamiento del sistema respiratorio y circulatorio y sus principales órganos (Corazón y pulmones) y sus posibilidades de movimiento para su desempeño deportivo y la aplicación de conocimientos que utilizará en la práctica de actividad física.</i>		
Unidad 1: cultura física		

Enfoque Metodológico		<p>el procedimiento que utilizaremos para su enseñanza será mediante el análisis de la información hasta crear el conocimiento estableciendo mecanismo de resumen y la aplicación con el ejemplo</p> <p>Recopilación de información</p> <p>*Discusión del tema en clase</p> <p>*Demostración de la actividad</p> <p>*Realización de la actividad</p> <p>*Corrección y retroalimentación.</p>
Experiencias de Aprendizaje	De investigación	<p>Investigación documental de diferentes conceptos para elaborar resúmenes.</p> <p>Investigación de campo donde aplique las guías de observación y la interacción con los demás practicantes.</p> <p>Búsquedas en Internet de sitios de interés para asistir a conferencias, consultar libros o visitar eventos relacionados con el tema, del kung fu wu shu</p>
	De extensión y difusión	<p>Asistencia a eventos convocados por la dirección de educación y promoción deportiva para observar la conducta (comportamiento) de los participantes y aplicar la guía de observación.</p>
	De vinculación	<p>Establecer contacto con diferentes lugares de la comunidad universitaria donde se concentra gente con diferentes tipos de conducta: por ejemplo; una exhibición de kung fu wu shu o un torneo donde se observara la aplicación de los fundamentos técnico-tácticos de los practicantes.</p>
Medios y recursos didácticos		<p>Proyector de acetatos, pizarrón, proyector, unidades de almacenamiento, unidad deportiva. Canchas, pistas, gimnasio, domis paletas costales armas deportivas como son bara sables espadas y lanzas, ropa deportiva</p>
Fuentes de información y consulta		<p><i>educación física santillana edición 2000.</i></p> <p>1.- reglamento de la federación internacional de wu shu</p> <p>2.- manuales del entrenador expedidos por la federación mexicana de wu shu</p> <p>3.- sistematización en el entrenamiento deportivo, curso de la anuies.</p> <p>4.- cursos de actualización en la federación de wu shu</p>

11. Evaluación del aprendizaje:

Unidad de aprendizaje	Criterios de acreditación	Instrumentos de evaluación	Productos o evidencias de aprendizaje
Unidad I:	<p>80 % de asistencia a clase para tener derecho a examen final</p> <p>Evaluación continua: participación en equipo,</p> <p>Examen parcial, investigación y tarea.</p> <p>Examen final Teórico 25% técnico 50% y físico 25%</p>	<p>Lista de asistencia</p> <p>Prueba objetiva.</p> <p>Portafolio de evaluación.</p> <p>(Colección de trabajos significativos del alumno).</p> <p>Demostración.</p> <p>Auto evaluación del trabajo en equipo e individual.</p> <p>Formato ISO 9001 2000</p> <p>DEPD-PO-751-01-R06</p> <p>6</p>	<p>Elaboración de mapas conceptuales cuadros sinópticos y resúmenes.</p> <p>Presentación de observaciones y entrevistas.</p> <p>Trabajo y participación en torneos.</p> <p>Formato de test pedagógico ISO 9001 2000</p> <p>DEPD-PO-751-01-R06</p>

8.- Contenidos y tiempos estimados:

Unidad	Temas	Subtemas	tiempo estimado (en horas) programado	
Formación deportiva II	3.1 concepto del kung fu wu shu	3.1 Posiciones fundamentales 13 (basicas)	1 hr,	
	3.2 antecedentes históricos del kung fu wu shu	3.2 Manejo mat. Dep.		2 hr.
		3.3 Desarrollo de la técnica de la forma (kata)		
	3.3 reglamento del kung fu wu shu de forma y pelea	3.4 Desarrollo de la técnica del pateo	3 hr.	
		3.5 Desarrollo de la técnica del golpeo		
	3.4 fundamentos técnico-tácticos	3.6 Desarrollo de la técnica del bloqueo (defensa)	3 hr.	
		3.7 Desarrollo de la técnica del combate		
		3.8 Desarrollo de la técnica de combate en parejas	2 hr.	
		3.9 Desarrollo de la técnica del bloqueo en parejas		
		3.10 Introducción a la técnica del golpeo en objetos	3 hr.	
		3.10.1 técnicas de la acrobacia		
		3.11 Introducción a la técnicas de las caídas	3 hr.	
		Elementos de aplicación táctica		
	3.12.1 Formaciones diversas para el combate	3 hr.		
3.13.1.1 Sistema defensivo a doble conocimiento del área de pelea	3 hr.			
3.14.2 dominar el área de				

	3.5 técnica de conjunto	<i>las formas 314.2.1 Sistema de formas en conjunto 3.14.3 Formaciones diversas para combate 3.14.3.1 Sistema bloqueos en parejas 3.15.4 Formaciones para técnicas de pateo saltando 3.4.1 tecnicas de básicos o segmentos para las formas 3.15.1 tecnicas de combate simulado entre parejas.</i>	3 hr.
--	--------------------------------	---	-------

9.- Instrumentación didáctica

UNIDAD DE APRENDIZAJE: 2

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales
<i>Reglamento del kung fu wu shu de pelea Reglamento del kung fu wushu de forma Fundamentos técnico-tácticos técnica de conjunto</i>	<i>Mediante lecturas de comprensión y sus conocimientos previos para analizar los conceptos del kung fu wu shu y sus fundamentos técnicos (como son la forma el pateo el golpeo la defensa y el ataque y así como interpretar el reglamento de forma y pelea.</i>	<i>Reconocer la importancia de los conocimientos básicos del deporte del kung fu wu shu.</i>
Objetivos del aprendizaje		
<i>El alumno reconocerá su esquema corporal y sus posibilidades de movimiento para su desempeño deportivo y la aplicación de los fundamentos básicos del kung fu wu shu, la posición, el pateo, el golpeo y la defensa y de conocimientos que utilizará en la práctica de la actividad física.</i>		
Unidad IV: Formación deportiva		

Enfoque Metodológico		<p><i>El procedimiento que utilizaremos para su enseñanza será mediante el análisis de la información hasta crear el conocimiento estableciendo mecanismo de resumen y la aplicación con el ejemplo</i></p> <p><i>Recopilación de información</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>*Discusión del tema en clase</i> <i>*Demostración de la actividad</i> <i>*Realización de la actividad</i> <i>*Corrección y retroalimentación</i>
Experiencias de Aprendizaje	De investigación	<p><i>Investigación documental de diferentes conceptos para elaborar resúmenes y mapas conceptuales.</i></p> <p><i>Investigación de campo donde aplique las guías de observación y su interacción con los demás practicantes universitarios.</i></p> <p><i>Búsquedas en Internet de sitios de interés para asistir a conferencias, consultar libros o visitar exposiciones relacionadas con el tema.</i></p>
	De extensión y difusión	<p><i>Asistencia a eventos convocados por la dirección de educación y promoción deportiva para observar la conducta (comportamiento) de los participantes y aplicar la guía de observación.</i></p>
	De vinculación	<p><i>Asistencia a eventos convocados por la dirección de educación y promoción deportiva para observar la conducta (comportamiento) de los practicantes y aplicar la guía de observación.</i></p>
Medios y recursos didácticos		<p><i>Proyector de acetatos, pizarrón, proyector, unidades de almacenamiento, unidad deportiva. Canchas, pistas, gimnasio, domis paletas costales armas deportivas como son bara sables espadas y lanzas, ropa deportiva</i></p>
Fuentes de información y consulta		<p><i>educación física santillana edición 2000.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1.- reglamento de la federación internacional de wu shu</i> <i>2.- manuales del entrenador expedidos por la federación mexicana de wu shu</i> <i>3.- sistematización en el entrenamiento deportivo, curso de la anuies.</i> <i>4.- cursos de actualización en la federación de wu shu</i>

10.- Evaluación del aprendizaje:

Unidad de aprendizaje	Criterios de acreditación	Instrumentos de evaluación	Productos o evidencias de aprendizaje
Unidad IV:	<p>80 % de asistencia a clase para tener derecho a examen final</p> <p>Evaluación continua:</p> <p>participación en equipo,</p> <p>Examen parcial, investigación y tarea.</p> <p>Examen final</p> <p>Teórico 25%</p> <p>Técnico 50% Físico 25%</p>	<p>Lista de asistencia</p> <p>Prueba objetiva.</p> <p>Portafolio de evaluación.</p> <p>(Colección de trabajos significativos del alumno).</p> <p>Demostración.</p> <p>Auto evaluación del trabajo en equipo e individual.</p> <p>Formato</p> <p>ISO 9001 2000</p> <p>DEPD-PO-751-01-R0</p> <p>6</p>	<p>Elaboración de mapas conceptuales cuadros sinópticos y resúmenes.</p> <p>Presentación de observaciones y entrevistas.</p> <p>Trabajo y participación en torneos.</p> <p>Formato de test pedagógico</p> <p>ISO 9001 2000</p> <p>DEPD-PO-751-01-R06</p>

11.- Objetivos por unidad y tipo de contenidos: se procede a determinar los tipos de contenidos que se desarrollan (conceptuales, procedimentales y actitudinales).

Disciplina:

Objetivos	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales
	<p><i>El alumno reconocerá su esquema corporal y sus posibilidades de movimiento para su desempeño deportivo</i></p> <p><i>El alumno será capaz comprender lo básico de su disciplina además de desarrollar habilidades y capacidades físicas, psicológicas y sociales</i></p> <p><i>El alumno reconocerá y aplicará los diferentes valores en la practica de actividad física</i></p>	<p><i>El alumno aplicará los conocimientos adquiridos y que utilizará en la práctica de actividad física.</i></p> <p><i>El alumno será capaz aplicar el conocimiento básico de su disciplina además de desarrollar habilidades y capacidades físicas, psicológicas y sociales.</i></p>	<p><i>El alumno será capaz de aprender lo que es la cooperación el trabajo en equipo y la aportación de la colaboración dentro de un grupo o selección. También conocerá lo que es la solidaridad con su escuela y compañeros y llevará un orden tanto de su actividad deportiva como social Académica y familiar.</i></p>

12.- Glosario por unidad de aprendizaje:

CORAZÓN: El corazón pesa entre 7 y 15 onzas (200 a 425 gramos) y es un poco más grande que una mano cerrada. Al final de una vida larga, el corazón de una persona puede haber latido (es decir, haberse dilatado y contraído) más de 3.500 millones de veces. Cada día, el corazón medio late 100.000 veces, bombeando aproximadamente 2.000 galones (7.571 litros) de sangre.

El corazón se encuentra entre los pulmones en el centro del pecho, detrás y levemente a la izquierda del esternón. Una membrana de dos capas, denominada «pericardio» envuelve el corazón como una bolsa. La capa externa del pericardio rodea el nacimiento de los principales vasos sanguíneos del corazón y está unida a la espina dorsal, al diafragma y a otras partes del cuerpo por medio de ligamentos. La capa interna del pericardio está unida al músculo cardíaco. Una capa de líquido separa las dos capas de la membrana, permitiendo que el corazón se mueva al latir a la vez que permanece unido al cuerpo.

1)

2) **PULMONES:** Pulmones, órganos pares situados en la cavidad torácica que llevan a cabo la respiración, El intercambio de oxígeno y dióxido de carbono tiene lugar cuando el aire llega a los alvéolos.

3) **VENAS:** La sangre utilizada por el cuerpo es regresada al corazón y a los pulmones por las venas del cuerpo.

4) **ARTERIAS :** Una vez que la sangre acumula más oxígeno de los pulmones, es bombeada de nuevo hacia el cuerpo a través de las arterias

5) **COOPERACION:** Colaboración con otro u otros para un mismo fin: *es necesaria la cooperación de todos para conseguir el objetivo.*

6) **SOLIDARIDAD:** Adhesión circunstancial a la causa.

7) **ORDEN:** Forma coordinada y regular de funcionar o desarrollarse algo

Tipo de curso, seminario o taller:

Material educativo de uso frecuente:

1.2.2 Resistencia

1.2.3 Fuerza

1.2.4 Flexibilidad
1.2.5. Velocidad
1.3.2 Coordinación
1.3.3 Equilibrio
1.3.4. Ritmo.

2.1 Principios y valores

3.1 Símbolos
Universitarios
3.2 Áreas deportivas

3.2 áreas deportivas
3.3 Campeones universitarios

4.1 Concepto del kung fu wu shu

4.3 Reglamento del kung fu wu shu

4.4 Fundamentos técnico-tácticos

4.5 Técnica de conjunto

4.1 concepto del kung fu wu shu 4.2 antecedentes históricos

4.3 reglamento del kung fu wu shu

4.4 fundamentos técnico-tácticos

8. PERFIL DEL DOCENTE PARA EL DESARROLLO DEL PROGRAMA.

3.1. Perfil del docente de bachillerato

Ámbito de la formación:

1. Grado académico mínimo de bachillerato y poseer el grado de cinta

negra.

2. *Formación en el área del conocimiento validada por la academia.*
3. *Pertenencia al catálogo de profesores de excelencia de nivel medio superior.*
4. *Manejo de un segundo idioma a nivel intermedio.*
5. *Manejo de herramientas informáticas.*
6. *Posesión de cultura general.*

Características personales para la docencia:

1. *Identificación institucional, compromiso con la visión y misión de la UAEH.*
2. *Desarrollo de valores éticos (responsabilidad, honestidad, respeto, compromiso, lealtad, justicia y equidad).*
3. *Capacidad de liderazgo.*
4. *Actitud y habilidad para el trabajo en equipo.*
5. *Habilidad para motivar.*
6. *Actitud crítica, innovadora y propositiva.*
7. *Disposición para la formación y actualización permanente.*
8. *Disposición para autoevaluarse y ser evaluado.*

Competencias docentes:

1. *Dominio del conocimiento del área disciplinar y sus relaciones con otras áreas (interdisciplinariedad).*
2. *Habilidad en el manejo de la metodología del área disciplinar.*
3. *Manejo de metodologías centradas en el aprendizaje.*
4. *Conocimiento de psicología del adolescente.*
5. *Manejo de técnicas de enseñanza.*
6. *Manejo de recursos didácticos.*
7. *Habilidad en el uso de tecnología educativa.*
8. *Manejo de estrategias eficientes de evaluación de los aprendizajes.*
9. *Habilidad para comunicarse oralmente y por escrito.*
10. *Disposición para el servicio comunitario.*

Ámbito de la investigación:

1. *Manejo de metodologías y técnicas de investigación en el ámbito educativo y disciplinar que imparte.*
2. *Incorporación activa de alumnos a sus proyectos de investigación.*

Desempeño institucional:

1. *Conocimiento y cumplimiento de la normatividad institucional.*
2. *Conocimiento del programa educativo en el que se desempeña.*
3. *Participación de calidad en las comisiones académicas.*
4. *Productividad del trabajo en academias.*

5. *Participación en tutorías.*
6. *Participación en asesorías.*
7. *Promoción de altos índices de asistencia.*
8. *Promoción de bajos índices de deserción.*
9. *Generación de altos índices de satisfacción entre alumnos, pares académicos, directivos, padres de familia y de sí mismo, con su labor docente.*
10. *Generación de una evaluación docente institucional de calidad.*
11. *Vinculación con el entorno para proponer alternativas de solución a problemas específicos.*